

El segrest de les paraules en nutrició

per AITOR SÁNCHEZ GARCÍA

És innegable que, a l'hora d'adquirir productes, estem influïts enormement per la publicitat, la presentació i la terminologia que llueixen cadascun dels envasos que trobem en cada establiment.

Dins d'aquesta tendència, caldria destacar que aquests anys els supermercats i els espots publicitaris s'han inundat amb reclams tan cridaners com «sense additius», «100 % natural», «casolà» o «recepta única», termes que desperten en el consumidor una connotació positiva, que es perceben com «millors». Una legislació molt laxa amb l'etiquetatge i amb la creativitat publicitària deixa moltes vegades el consumidor indefens davant d'aquests enganys.

«Sense químics» o «sense números E» és un reclam més que recurrent en alguns productes alimentaris. Al marge dels més que evidents regatejos que es fan a la legislació amb aquestes mencions, es llança un missatge equívoc a la societat, que pot arribar a entendre que els additius són perillosos o que el menjar té «químics».

Parlar del terme *químic* en un aliment, les molècules del qual incorporem a la nostra estructura o amb les quals obtenim energia, és bastant irònic. Tot és química, podríem dir. Però aquest ús ens indica aquella connotació negativa del químic entès com a «tòxic».

Els additius moltes vegades tenen funcions desitjables des del punt de vista de la seguretat i de la prolongació de la vida útil dels aliments. És cert que hi ha additius més superflus, amb funcions centrades a millorar només l'aspecte organolèptic, però no per això hem de ficar tots en el mateix sac.

Es pot afirmar que són segurs, i que aquells dubtes sobre la seua suposada «perillositat» no estan fonamentats, encara que tampoc siguen innocus. No es tracta de fer por amb la seua presència, sinó de ser conscients de la seua funció i quan poden ser més o menys convenients.

Aquells aliments que no continguin números E amb una alta probabilitat seran més saludables, no perquè els additius siguen perjudicials *per se*, sinó perquè una alimentació saludable ha d'estar basada en productes frescos. Això es pot entendre fàcilment amb un exemple: una fruita és més saludable que un suc, igual com un cereal integral és preferible a una galeta, pel mateix motiu que el peix fresc és preferible



Pixabay

«Caldria preguntar-se: què és natural en alimentació avui dia? I ja de pas: quin problema hi ha si un producte és artificial?»

a una vareta de lluç. La preocupació caldria canalitzar-la contra els productes ultraprocessats, no contra els additius.

Per contra, i davant d'aquestes connotacions negatives a què moltes vegades s'associa els termes *químic* o *artificial*, sorgeix la tendència a aplicar a diferents productes el terme *natural*.

Des del punt de vista de la legislació aquest terme tendeix a no significar res, a causa de la llacuna legal que empara allò que és 100 % natural. No obstant això, caldria preguntar-se: què és natural en alimentació avui dia? I ja de pas: quin problema hi ha si un producte és artificial?

Tant és que un caldo ultrasalat o que un pa de motlle refinat es bategen com a «naturals». És potser un iogurt natural «natural»? Ho és sotmetre la llet de vaca a un procés de fermentació controlada per a obtenir aquest subproducte?

Aquests termes fa temps que pertanyen a l'etiqueta, a la indústria alimentària. La gent que treballem dia a dia amb aquestes eines patim veient que els nostres pacients recorren a un context confús per a comprar els seus productes alimentaris. Ens han segrestat paraules com *natural*. Hem de recórrer a frases menys còmodes i més enrevessades com ara *matèria primera* o *producte sense processar*, perquè correm el risc que la pròxima vegada que li diguem a un pacient que menja «productes naturals», acabe comprant un caldo, pa refinat o un suc; aliments que s'han apoderat del terme, però no de les propietats del menjar sense processar. ☺

Aitor Sánchez García. Dietista-nutricionista, tecnòleg alimentari i autor del blog de nutrició *Mi dieta cojea*, Madrid.